

膳食内调 穴位外治 头痛

“巧”食“药”用，缓解头痛有奇效
一穴多用，经络通，气血足，头痛消
专方专治，祛痛简单快速



41 种食材巧用祛
痛快



39 种中药材、中
药专方，缓解
头痛疗效好



20 种中成药醒脑
止痛



41 个特效穴位巧
用祛头痛

居家
必备



膳食内调 穴位外治 头痛



臧俊岐 / 胡维勤 主编

黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

膳食内调, 穴位外治头痛/臧俊岐, 胡维勤主编.
——哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2016. 4
ISBN 978-7-5388-8592-7

I. ①膳… II. ①臧…②胡… III. ①头痛—食物疗
·法②头痛—穴位按压疗法 IV. ①R247.1②R245.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第262937号

膳食内调, 穴位外治头痛

SHANSHI NEITIAO, XUEWEI WAIZHI TOUTONG

主 编 臧俊岐 胡维勤

责任编辑 刘 杨

摄影摄像 深圳市金版文化发展股份有限公司

策划编辑 深圳市金版文化发展股份有限公司

封面设计 深圳市金版文化发展股份有限公司

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001

电话: (0451)53642106 传真: (0451)53642143

网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司

开 本 723 mm × 1020 mm 1/16

印 张 15

字 数 200千字

版 次 2016年4月第1版 2016年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-8592-7/R · 2549

定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

目录 CONTENTS

第1章

头痛知识——大小面全掌握

002 / 头痛知识全方位解答

004 / 头痛症状要警惕，写好日记早预防

006 / 头痛辨证分型面面观

008 / 头痛可大可小，不容小觑

010 / 头痛就医指南

015 / 头痛非小病，三大危害您须知

016 / 头痛为何难治

017 / 防治头痛十项注意

018 / 五大类常用头痛药

第2章

多种理疗结合——辨证除头痛

020 / 药枕疗法

023 / 运动疗法

025 / 药膳疗法

027 / 按摩疗法

030 / 足浴疗法



第3章

饮食防治——与头痛说拜拜

第1节 蔬菜瓜果，头痛自然消

- 032 / 土豆——降低脑出血发病率
- 034 / 玉米——含有可健脑的谷氨酸
- 036 / 花生——增强血管弹性
- 038 / 燕麦——改善血液循环
- 040 / 糙米——缓解虚性头痛
- 041 / 白萝卜——益气降压缓头痛
- 042 / 芹菜——降压镇静止头痛
- 044 / 白菜——疏风散热止头痛
- 046 / 竹笋——清热解毒兼化痰
- 048 / 黄瓜——解酒护肝消暑
- 050 / 芦笋——缓解火热头痛
- 052 / 茄子——清热凉血消肿痛
- 054 / 西蓝花——健脑防癌的良蔬
- 056 / 苋菜——善治肝火、湿热头痛
- 058 / 苹果——提神醒脑畅情志
- 060 / 香蕉——保护血脑屏障
- 062 / 桂圆——安定心神补气血
- 064 / 秋葵——缓解肾虚头痛
- 066 / 丝瓜——疏肝化痰治头痛
- 068 / 苦瓜——清热补虚疗头痛
- 070 / 莲藕——善疗热性、虚性头痛
- 071 / 菠菜——保持血管通畅
- 072 / 西红柿——清热解毒治头痛
- 073 / 银耳——善治阴虚头痛
- 074 / 荔枝——补养大脑组织
- 075 / 雪梨——维护心脑血管
- 076 / 冬瓜——解暑热治头痛
- 077 / 芝麻——调理肝肾亏虚头痛
- 078 / 核桃——滋养脑细胞
- 080 / 杏仁——增强免疫力
- 082 / 葱——散寒止痛兼化瘀
- 084 / 姜——辛辣发散祛风寒
- 086 / 绿茶——提神醒脑促循环

第2节 蛋禽海鲜，头痛一扫光

- 087 / 鸡肉——温中补虚止头痛
- 088 / 鸭肉——滋阴清热疗头痛

090 / 龟肉——滋阴潜阳止头痛

092 / 鲫鱼——补虚健脑兼利水

094 / 牡蛎——善治肝阳上亢头痛

096 / 鸡蛋——健脑益智缓衰老

098 / 猪脑——以形补形，益智补脑

100 / 牛肉——补益气血缓头痛

第4章

求医不如求己——中药高效疗头痛

第1节 中药材治头痛

102 / 川芎——治疗头痛要药

104 / 独活——祛风胜湿止头痛

106 / 白芷——阳明经头痛引经药

108 / 葛根——升阳补液缓头痛

110 / 细辛——散寒除湿止头痛

112 / 半夏——痰厥头痛必备

114 / 天麻——熄风定惊止头痛

116 / 菊花——清热解毒平内风

118 / 桑叶——平肝熄风除头痛

120 / 首乌——益精生髓疗虚痛

122 / 白芍——柔肝疏肝治头痛

124 / 麻黄——发散风寒除头痛

126 / 当归——补血活血理头痛

128 / 羌活——祛风胜湿除头痛

129 / 升麻——升阳举陷清头目

130 / 柴胡——疏肝解郁理头痛

131 / 藁本——祛风散寒治头痛

132 / 蔓荆子——太阳头痛引经药

133 / 吴茱萸——厥阴头痛引经药

134 / 防风——疏风解表能镇痛

135 / 石膏——清热止痛通胃结

136 / 钩藤——平肝熄风能定痛

137 / 羚羊角——凉血解毒平肝木

138 / 苍术——散寒除湿解头痛

139 / 桃仁——破血行瘀除头痛

第2节 专方治疗头痛

140 / 川芎茶调散

141 / 麻黄附子细辛汤

142 / 吴茱萸汤

143 / 芎芷石膏汤

144 / 黄连上清丸

145 / 羌活胜湿汤

146 / 天麻钩藤饮

147 / 养血平肝汤

148 / 四物汤

149 / 大补元煎

150 / 半夏白术天麻汤

151 / 通窍活血汤

152 / 普济消毒饮

153 / 葛根汤

第3节 中成药便选

154 / 川芎茶调颗粒

154 / 天麻钩藤颗粒

154 / 全天麻胶囊

154 / 复方羊角颗粒

155 / 九味羌活丸

155 / 芎菊上清丸

155 / 泻清丸

155 / 人参归脾丸

156 / 通天口服液

156 / 镇脑宁胶囊

156 / 半夏天麻丸

156 / 正天丸

157 / 养血清脑颗粒

157 / 犀羚解毒丸

157 / 牛角清宫丸

157 / 清开灵颗粒

158 / 复方羊角片

158 / 脑立清

158 / 龙胆泻肝丸

158 / 当归龙荟丸

第5章

穴位外治——一穴多用治头痛

第1节 头部理疗，气血充足

160 / 百会——熄风醒脑止头痛

161 / 印堂——明目通鼻疏风热

162 / 太阳——止痛醒脑消疲劳

163 / 阳白——清头明目祛风热

164 / 头维——清肝火治偏头痛

165 / 风池——内风外风皆能除

166 / 风府——散风熄风通关窍

167 / 上星——熄风清热安心神

168 / 哑门——平肝熄风治头痛

169 / 角孙——消肿止痛兼明目

170 / 翳风——聪耳通窍治头痛

171 / 悬颅——祛风明目消肿痛

172 / 头临泣——治疗眼源性头痛

173 / 丝竹空——明目镇静治头痛

174 / 天柱——益气补脑壮阳气

第2节 胸背部理疗，舒经活络

175 / 大椎——清热特效穴

176 / 肩井——降逆理气止疼痛

177 / 膻中——理气止痛生津液

178 / 脾俞——升清降浊健脾胃

179 / 肾俞——益肾助阳能补虚

180 / 肝俞——平肝降压止头痛

181 / 膈俞——活血化瘀理头痛

182 / 气海——缓解头痛按气海

183 / 风门——伤风头痛找风门

第3节 四肢理疗，补中益气

184 / 足三里——补中益气化痰湿

185 / 太冲——调补肝肾治头痛

186 / 行间——清肝泻火找行间

187 / 太溪——头痛目眩太溪疗

188 / 涌泉——养生保健第一穴

189 / 合谷——头面疾病合谷收

190 / 内庭——清热解毒泻诸火

191 / 后溪——缓解疲劳护颈椎

192 / 昆仑——疏经活络按昆仑

193 / 血海——养血活血治血症

194 / 三阴交——滋阴补肾化湿浊

195 / 阴陵泉——清利湿热利三焦

196 / 阳陵泉——祛风化湿利关节

197 / 复溜——补肾益脑缓头痛

198 / 清冷渊——散风寒通经止痛

200 / 外关——清热解表通经络

199 / 天井——行气散结，安神通络

第6章

步步为“赢”——从原发疾病出发治疗头痛

202 / 感冒

217 / 拔罐疗法

203 / 按摩疗法

218 / 牙痛

204 / 拔罐疗法

219 / 按摩疗法

205 / 刮痧疗法

220 / 刮痧疗法

206 / 高血压

221 / 拔罐疗法

207 / 按摩疗法

222 / 颈椎病

208 / 刮痧疗法

223 / 按摩疗法

209 / 拔罐疗法

224 / 刮痧疗法

210 / 贫血

225 / 拔罐疗法

211 / 按摩疗法

226 / 失眠

212 / 艾灸疗法

227 / 按摩疗法

213 / 拔罐疗法

228 / 刮痧疗法

214 / 鼻窦炎

230 / 拔罐疗法

215 / 按摩疗法

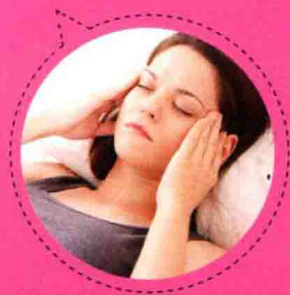
232 / 艾灸疗法

216 / 刮痧疗法

第1章

头痛知识 ——大小面全掌握

头痛的病因复杂，但一般的头痛不难诊断，了解头痛的基本知识可防微杜渐，从源头防治头痛。本章主要对头痛的方方面面做了较为详尽的叙述，如头痛的临床表现、部位、时间、性质、年龄；头痛的伴随症状；头痛的家庭应急处理；头痛的辨证分型；头痛的就医指南；头痛的三大危害；头痛防治十大注意事项；头痛的五大类常用药等。



头痛知识全方位解答

头痛是一种症状，而不是一种疾病，其发病率高，人群中几乎90%的人一生中都有头痛发作史，因而有人称头痛是仅此于感冒的常见病。头痛发作的原因很多，只有了解头痛的各方面知识，对医生诊断或自我防治有着极大的帮助。

头痛的临床表现

患者自觉头部包括前额、额颞、顶枕等部位疼痛，为本病的症候特征。按头痛的部位，中医有在太阳、阳明、少阳，或在太阴、厥阴、少阴，或痛及全头的不同，但以偏头痛者居多。按头痛的性质有掣痛、跳痛、灼痛、胀痛、重痛、头痛如裂或空痛、隐痛、昏痛等。按头痛发病方式，有突然发作，有缓慢而病。按疼痛时间有持续疼痛，痛无休止；有痛势绵绵，时作时止。

头痛的原因复杂，因此在临床上表现出多种不同的症候，所以，我们在就诊或疾病自查时，应根据病因，还有相应的伴发症状，才能做出迅速而精准的判断，以免延误病情。

头痛发生的急缓

急起的头痛伴发热者，常见于急性感染。青壮年突然头痛而无发热，伴有意识障碍与呕吐，提示颅内动脉瘤或脑血管畸形出血，引起蛛网膜下腔出血的可能。头痛进行性加剧并有颅内压增高的表现者，常见于颅内占位性病变。慢性复发性头痛是偏头痛特征之一。不伴颅内高压症的头痛，以肌收缩性头痛与鼻源性头痛为多见。

头痛的部位

头痛的部位仅供病灶诊断时参考：一般颅外病变头痛多与病灶一致，或位于病

头痛的原因复杂，是一种常见的症状



灶附近，如眼源性、鼻源性和牙源性头痛。青光眼引起的头痛多位于眼的周围或眼上部；位于一侧的头痛，常见于偏头痛及三叉神经痛。

但头颅深部病变或颅内病变时，头痛部位与病变部位则不一定符合。小脑幕以上的病变疼痛多位于病变的同侧，且以额部为多，并向额部放散；小脑幕以下肿瘤时，头痛多位于后枕部。急性感染性疾病（中枢神经系统感染或颅外感染性疾病）所引起的头痛，呈全头痛、弥散性，很少呈放散性。颈部剧烈疼痛伴有颈部强直者，多见于蛛网膜下腔出血、脑膜炎及急性颈肌炎等。

头痛的性质与程度

一般来说，三叉神经痛、偏头痛、脑膜刺激所致的头痛最为剧烈。原发性三叉神经痛常呈面部的阵发性电击样短促的剧痛，沿三叉神经的分布区放射。

头痛的程度与病情的轻重常无平行关系。脑肿瘤的疼痛在一个相当长的时期内可能为轻度或中度，而有时神经官能性头痛也可相当剧烈。眼源性、鼻源性以及牙源性头痛，一般为中度。搏动性头痛可见于高血压、血管性头痛、急性发热性疾病、脑肿瘤、神经官能性头痛等。

头痛发生的时间与持续时间

头痛发生快、时间持续短者多为功

能性疾病，例如血管性偏头痛。慢性持续性头痛以器质性病变引起者为多，如脑肿瘤、颅内压增高、硬膜下血肿，均呈持续性进展性头痛，可以伴有或长或短的缓解期。头痛的持续时间在诊断上很重要。

神经性头痛持续时间短，常仅数秒或数十秒，如三叉神经痛；若持续2~3小时或1~2天者，则为偏头痛的特点；持续数日者见于耳源性、鼻窦源性、牙源性头痛或腰椎穿刺后头痛；神经官能性头痛可以成年累月、连绵不断，并随情绪或体内外因素而变化；而持续进行性头痛是脑肿瘤、颅内压增高、硬膜下血肿的特点。

激发加重或缓解头痛的因素

腰椎穿刺后的头痛常因直立位而加重。丛集性头痛则因直立位而减轻。脑肿瘤、脑膜炎的头痛常因转头、俯首、咳嗽而加剧。颈肌急性炎症所致的头痛常因颈部运动而加重；反之，与职业有关的颈肌过度紧张所致的头痛则于颈部活动后减轻。偏头痛病人服用麦角胺后，头痛常迅速缓解。

头痛发生的年龄和性别

青少年，每天发作的额部疼痛，可能与焦虑、紧张有关；青少年持续长时间头痛可能是内源性抑郁症；部分与用眼过多及屈光不正等因素有关。50岁以后首次发生头痛者，应考虑颅内占位性病变的可能。女性月经期头痛多为偏头痛。

头痛症状要警惕，写好日记早预防

头痛往往伴随不同症状，不同的症状反映不同的疾病。通过不同的症状，我们可以对引起头痛的原发疾病进行诊断，及早进行治疗。

头痛的伴随症状

- ① 神经官能性头痛常伴其他神经官能症症状，如失眠、焦虑、思想不集中等。
- ② 头痛伴剧烈呕吐常见于颅内压增高症。呕吐后头痛明显减轻是偏头痛的特点。
- ③ 伴眩晕者见于小脑肿瘤、小脑脑桥角肿瘤、椎-基底动脉供血不足等。
- ④ 急性头痛伴精神症状者见于急性感染性疾病、蛛网膜下腔出血等。
- ⑤ 慢性进行性头痛伴精神症状者须注意脑肿瘤。慢性进行性头痛如骤然加剧、神志逐渐模糊，提示有发生脑疝的危险。
- ⑥ 伴视力障碍者可见于某些眼病（如青光眼）和某些脑肿瘤。短暂的视力减退可见于椎-基底动脉供血不足发作或偏头痛发作开始之时。
- ⑦ 伴脑膜刺激征者，见于脑膜炎、假性脑膜炎与蛛网膜下腔出血等。
- ⑧ 伴癫痫发作者可见于脑血管畸形、脑寄生虫囊肿、脑肿瘤等。

家庭应急处理

- ① 卧床休息，多饮开水，吃流质或半流质食物。
- ② 如为感冒所致，可给予解热镇痛剂如APC或消炎痛。
- ③ 止痛药物，可口服颅痛定30~60毫克，每日3次。
- ④ 对血管性头痛可用心得安10~20毫克，每日3次。
- ⑤ 双手指压太阳、合谷穴可使头痛暂时部分缓解。
- ⑥ 针刺风池、合谷、列缺等穴位。前头痛者，加印堂、太阳；头顶痛者，加百会。

头痛日记

头痛又来了，止痛药吃多了会上瘾，吃中药效果慢，还担心健康食品的成分有问题；打坐可能没时间，运动又讨厌流汗。唉，为何医生不能治愈我的头痛呢？

事实上，头痛之所以难解决，最主要的原因就是医生无法了解病人的实际感受。在800位接受调查的基层医生中，90%的医生指出，如果病人希望能够在短时间内解除痛苦，就诊时最好能够把“头痛日记”带给医生参考，这样比较容易对症下药。

头痛日记要怎么写呢？专家的建议是：随身携带一个小本子，一旦头痛发作，无论轻重，都要马上记录发作及持续时间，头痛时的环境、气氛，平常服用的药物、维生素、矿物质、健康食品等，记录越详细越好。如果您经常头痛，最好从现在开始就准备一个小本子，记录头痛问

题，并且对下列因素仔细记录，这样就诊时，医师才能及时掌握病情，对症治疗。

①压力。

②三餐时间。

③是否吃了含有咖啡因、味精、氨基对乙酚（如乳酪、动物肝脏等）的食物。

④是否经常觉得身体疲倦，精神苦闷。

⑤是否睡得不舒服，或日夜颠倒。

⑥如果是女性，要记录自己的月经时间、是否服用避孕药及停经时间等。

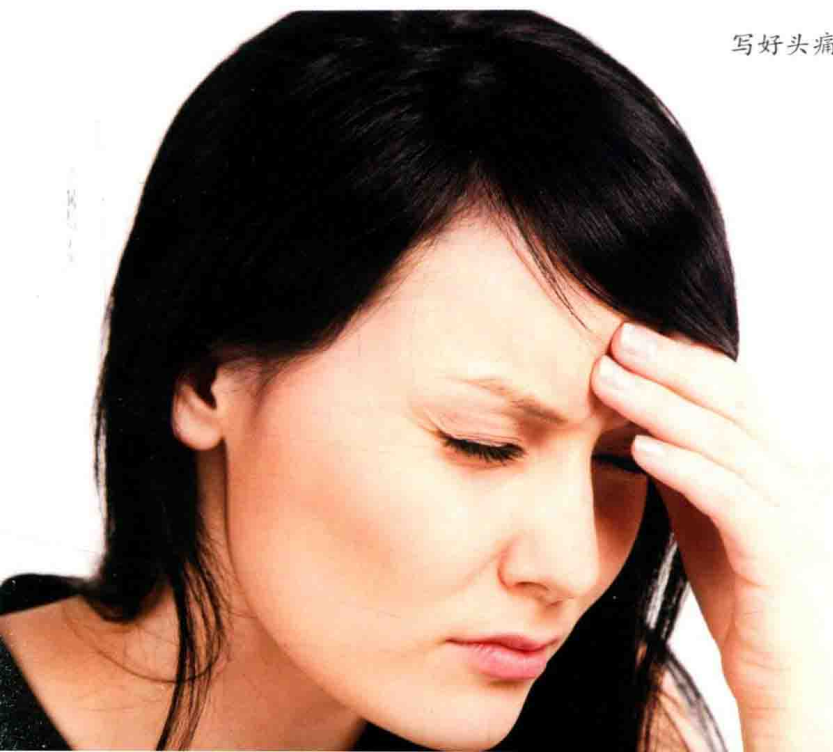
⑦是否经常处于情绪大起大落的状态，如爱发脾气、经常闷闷不乐等。

⑧是否做重体力的工作。

⑨是否生活或办公环境很嘈杂，或常使用芳香剂，或天气闷热潮湿等。

更重要的是，就医时应详尽地告知医师您的记录情况，以便及时找出导致头痛的“真凶”。

写好头痛日记，及时找出头痛元凶



头痛辨证分型面面观

因头痛有不同的病因、病机，因而形成的证型、临床表现、治则、治法均有不同，下面为您一一道来。



头痛的因素很多，要对症辨别头痛证型

头痛病是指由于外感与内伤，致使脉络拘急或失养，清窍不利所引起的以头部疼痛为主要临床特征的疾病。头痛既是一种常见病症，也是一种常见症状，可以发生于多种急慢性疾病过程中，有时亦是某些相关疾病加重或恶化的先兆。

本病近年来发病率呈上升趋势，尤其偏头痛，一般人群发病率达5%，流行病学调查表明，我国患病率为985.210万，30岁以下发病者逐年增多，男女患病率之比约为1：4。相当数量的病人尤其久治不愈者，往往求治于中医。

我国对头痛病认识得很早，在殷商甲骨文就有“疾首”的记载，《黄帝内经》称本病为“脑风”“首风”。中医理论认为引起头痛的原因很多，如六淫（风、

寒、暑、湿、燥、火）之邪外袭，上犯巅顶，使气血运行受阻；或内伤病久，气血不足，失于充养；或痰浊瘀血，阻于经络，都可导致头痛。

头痛的辨证主要在于区别外感与内伤。外感头痛，一般发病较急，痛势较剧而无休止，多由于外感风寒、风热、风湿等引起，多表现为掣痛、跳痛、胀痛、重痛、痛无休止，属实证，治疗主要以祛邪为主。内伤头痛起病徐缓，病势也较缓，时作时停，多表现为隐痛、空痛、昏痛、痛势悠悠，劳累后加重，休息后可缓解，多属虚证或虚中夹实证，治疗以补虚为主。

其次，在头痛的辨证时还需参考疼痛的性质、疼痛的部位、头痛的诱发因素以帮助诊断病情。

外感头痛常见的证型

- 风寒头痛 常见到头痛，痛连项背，恶寒，无汗等症状；舌苔薄白，脉浮紧。治宜疏散风寒，常用川芎茶调散加减。
- 风热头痛 常见到头痛而胀，甚则头痛欲裂，发热或恶风，面红目赤，口渴喜饮，便秘，尿黄等症状；舌质红，舌苔黄，脉浮数。治宜疏风清热，常用芎芷石膏汤加减。
- 风湿头痛 常见到头痛如裹，畏风，肢体困重，胸闷，食欲欠佳，小便不利，大便溏泄等症状；舌苔白腻，脉浮濡。治宜祛风胜湿，常用羌活胜湿汤加减。

内伤头痛常见证型

- 肝阳头痛 常见到头痛眩晕，心烦易怒，面红口苦，夜眠不宁，大便干结等症状；舌红苔黄，脉弦数。治宜平肝潜阳，常用天麻钩藤饮。
- 气虚头痛 常见到头痛绵绵，时发时止，越累越痛，倦怠无力，自汗畏寒，食少便溏等症状；舌淡，苔薄，脉弱。治宜益气升清，常用益气聪明汤加减。
- 血虚头痛 常见到头痛头晕，面色苍白无光泽，心悸等症状；舌淡，脉细。治宜养血为主，常用四物汤加减。
- 肾虚头痛 常见到头痛，眩晕耳鸣，精神疲乏，腰膝酸软，遗精带下等症状。肾阳虚者呈现面白畏寒，腹泻便溏，自汗，手足冷，食欲欠佳等症状；脉沉细弱；治宜温补肾阳，常用右归饮。肾阴虚者兼有烦躁烘热，手足心热，口干舌燥，尿赤便秘等症状；脉细微，舌红，苔少；治宜养阴滋肾，常用左归饮。
- 痰浊头痛 常见到头痛昏蒙，胸脘痞闷，食欲欠佳，恶心等症状；舌苔白腻，脉滑或弦滑。治宜化痰降逆，常用半夏白术天麻汤。
- 瘀血头痛 常见到头痛经久不愈，痛处固定不移，而且痛得像锥刺一样；舌有瘀斑，脉细涩。治宜活血化瘀，常用通窍活血汤加减。

头痛可大可小，不容小觑

引起头痛的原因众多，小至小病如感冒，大至脑肿瘤等，因此，头痛可大可小，不容小觑。



女性月经期也会引发头痛

感染

颅脑感染或身体其他系统急性感染引发的发热性疾病。常引发头痛的颅脑感染如脑膜炎、脑膜脑炎、脑炎、脑脓肿、颅内寄生虫感染（如囊虫、包虫）等。另外，急性感染如流行性感冒、肺炎等疾病均可引起头痛。

占位性病变

颅内占位性病变是指脑瘤、颅内转移瘤、脑囊虫病、脑血吸虫病、脑包虫病、脑膜白血病浸润、炎性脱髓鞘假瘤等引起颅内压增高。

血管病变

颅内血管病变主要是指脑血管意外（脑血栓形成、脑栓塞、蛛网膜下腔出血）、高血压性脑病、脑供血不足、颅内动脉瘤、风湿性脑脉管炎、静脉窦血栓形成等。

头面、颈部神经病变

头面部支配神经痛是指如三叉神经、舌咽神经及枕神经痛等；头面五官科疾患如眼、耳、鼻和牙疾病所致的头痛；颈椎病及其他颈部疾病引发头颈部疼痛。